

ского региона позволяет сделать вывод об имеющейся негативной тенденции к ухудшению их здоровья, поскольку помимо общих для всей страны факторов негативного воздействия на организм они подвергаются также и влиянию особой экологической обстановки. За последние годы на Урале отмечаются: снижение темпов роста и развития детей, высокий процент возникновения эндемичных для Урала заболеваний (острые респираторные инфекции, воспалительные заболевания лорорганов, инфекционные болезни с аэрогенным механизмом передачи, заболевания, связанные с нарушением функций щитовидной железы).

Современная экономическая ситуация приводит к тому, что все участники процесса образования стремятся к повышению его качества. Проблемы здоровья остаются вне пределов внимания. Все это составляет угрозу безопасности здоровья участников процесса образования. На современном этапе обучение в вузе характеризуется энергозатратностью и трудоемкостью учебного процесса, в связи с чем мы часто имеем дело с такими побочными результатами, как утомление, стрессы, возникновение ряда хронических неинфекционных заболеваний.

Для стабилизации состояния здоровья, снижения заболеваемости, улучшения психологического климата в коллективе, повышения успеваемости и гармоничного развития студентов в курсе дисциплин медико-биологического цикла рекомендуется использовать следующие направления здоровьесберегающих технологий:

1. Установка на ценность собственного здоровья.
2. Приобретение знаний о своем здоровье и технологиях его индивидуально-го накопления.
3. Овладение способами поведения, сохраняющими и преумножающими здоровье.
4. Формирование умения адаптировать общие способы накопления здоровья к особенностям своего организма.
5. Самостоятельный поиск учащимися средств для сохранения и накопления здоровья.

А. В. Левченко

Оренбург

РЕФЛЕКСИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

На современном этапе приоритетным направлением социальной политики государства является повышение качества образования без нанесения ущерба здоровью школьников. Закон РФ «Об образовании», Национальная доктрина образования в России, Концепция модернизации российского образования на период до 2010 г.

и ряд других документов провозгласили одной из приоритетных целей образования формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) учащихся.

В результате анализа предложенных Г. Л. Апанасенко, В. И. Бондиным, М. Я. Виленским, Ю. П. Лисицыным и др. дефиниций понятий «здоровье», «образ жизни» мы пришли к выводу о том, что здоровый образ жизни – это тип жизнедеятельности человека, который предполагает знание им закономерностей и особенностей организма, выражается в заботливом отношении к своему физическому, психическому и нравственному состоянию, к здоровью других людей, в поведении, направленном на поддержание своего здоровья и здоровья окружающих.

Формирование ЗОЖ школьников предполагает ознакомление учащихся с информацией о своем развитии, об уникальных возможностях адаптации своего организма к физическим нагрузкам и формирование у детей «доминанты» ведения здорового образа жизни, самоконтроля, самооценки, рефлексии своей жизнедеятельности, которая позволит повысить качество жизни детей.

ЗОЖ имеет два компонента, которые существенно различаются по способу формирования. К ним отнесем: 1) готовность к ЗОЖ как интегративное качество, связанное с мотивами, знаниями и умениями в сфере здоровьесбережения; 2) рефлексии своей жизнедеятельности.

Под готовностью к ЗОЖ понимается сложное интегративное образование, включающее ценностное отношение к собственному здоровью, мотивы, специальную информированность, здоровьесберегающие умения и поведение. Она имеет четырехкомпонентную структуру и объединяет мотивационно-потребностный, информационно-гностический, операционально-действенный и поведенческий компоненты (Е. Г. Федосимов).

Рефлексия традиционно понимается как мыследеятельностный или чувственно-переживаемый процесс осознания субъектом своей деятельности. Она помогает человеку оценить получаемые результаты, определить цели дальнейшей работы, скорректировать свой путь развития. Рефлексия проявляется в способности субъекта к постоянному личностному самосовершенствованию на основе механизмов самоанализа и саморегуляции (Ю. Н. Кулюткин, Г. С. Сухобская и др.), что указывает на ее полифункциональность и придает ей характер системобразующего фактора.

Рефлексивная деятельность – это форма реализации рефлексивной позиции личности, активного отношения человека к осознанию собственного опыта. Для рефлексивной деятельности характерны следующие свойства: целенаправленность, предметность, осмысленность, преобразующий характер и взаимосвязь всех ее структурных компонентов.

Отметим, что рефлексивная деятельность в контексте здоровьесбережения связана с осознанием своего образа жизни, выявлением его соответствия или несо-

ответствия имеющимся теоретическим знаниям о здоровом образе жизни, а также с анализом мотивов, потребностей, действий и поведения в целом. Таким образом, рефлексия основывается на сформированной готовности к ЗОЖ и является механизмом его формирования и реализации.

О. Ю. Малоземов

Екатеринбург

ФОРМИРОВАНИЕ ВАЛЕОУСТАНОВОК – ОСНОВА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ УЧАЩИХСЯ

При решении проблем сохранения и улучшения здоровья очень многое сводится к индивидуальному восприятию данного феномена, собственной жизненной активности человека, не противоречащей базовым валеологическим принципам. В современном обществе аксиомой становится личная ответственность человека за свои действия, эмоции и отношения.

В этом плане актуален вопрос изучения и формирования валеоустановок учащейся молодежи. Валеоустановка – это своего рода руководство к действию, обеспечивающее регуляцию здоровья на индивидуально-личностном уровне (О. С. Васильева). Структурную характеристику валеоустановки представляют три взаимосвязанных компонента, относящихся к когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферам личности. Структура валеоустановки аналогична структуре социальной установки: она не только трехкомпонентна, но и биполярна, так как включает два аспекта – установки по отношению к здоровью и болезни. В наиболее упрощенном варианте удобен дихотомический подход к анализу валеоустановок, предполагающий выделение самодостаточного (ресурсного) и дефицитного типов валеоустановки.

Методом анкетирования в рамках указанного дихотомического подхода мы исследовали общее и особенное в валеоустановках (преимущественно по отношению к здоровому образу жизни) у различных категорий учащейся молодежи (студенты различных вузов, курсанты, старше школьники). Основная идея исследования заключалась в том, чтобы выявить на качественном уровне, какое значение в формировании валеоустановок у учащихся имеет степень их вовлеченности в физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Обобщающий итог выполненного исследования в рамках рассматриваемой задачи можно сформулировать следующим образом. Ответы учащихся на вопросы по проблемам здорового образа жизни более ориентированы на дефицитный тип валеоустановок. Однако организованная и усиленная физкультурно-спортивная деятельность положительным образом влияет на гармоничность восприятия учащимися